

ПРИМЕНЕНИЕ СИЛОВОГО ПЛАВАНИЯ В ТРЕНИРОВКЕ ЮНОШЕЙ-ВАТЕРПОЛИСТОВ

Задача работы – определить целесообразность применения силового плавания для юношей, занимающихся водным поло.

Предмет исследования: скоростно-силовые показатели занимающихся на воде.

Достижение результатов в водном поло требует постоянного совершенствования всех сторон подготовленности. Водное поло является игровым, технически сложным и большим по энергоемкости видом спорта. Особенностью современного учебно-тренировочного процесса является дефицит времени занятий на воде. Из всех компонентов, определяющих соревновательный результат в водном поло, ведущее значение имеет уровень силовой подготовленности.

Как показывает анализ специальной литературы и опыт, наблюдается некоторое несоответствие между силовой подготовленностью, достигнутой на суше и степенью ее реализации на воде. В связи с недостатком времени, авторы применяли плавание в лопатках стандартных и малых с сопротивлением, снижающим скорость плавания.

Постановка эксперимента. Учебно-тренировочная группа юношей применяла лопатки и сопротивления по следующей схеме: первые два месяца подготовительного периода плавание в стандартных лопатках отрезков от 400 до 200 м.; плавание с дополнительным сопротивлением применялось, начиная со 2-го месяца подготовительного периода; 3-й месяц подготовки мы применяли плавание в малых лопатках с сопротивлением; 4-й месяц – плавание без лопаток с сопротивлением.

Скоростно-силовая плавательная подготовка оценивалась по результатам проплывания отрезков 25 м вольным стилем с толчка от бортика. Результаты улучшились на 4,8%.

Выводы:

1. Использование лопаток различной площади и сопротивления способствует повышению скоростно-силовой подготовленности.
2. Применение технических средств развивает у занимающихся заинтересованность в достижении результатов, необходимых для выполнения основных игровых маневров, таких как: рывок к мячу, спурт с мячом и т.д.
3. Проведение контрольных стартов способствует повышению сознательности по отношению к учебно-тренировочному процессу.

Развитие скоростно-силовых качеств и как результат улучшение игровой соревновательной деятельности свидетельствуют, что силовое плавание является эффективным методом в подготовке юношей-ватерполистов.